 doi 10.3969/j.issn.1674-4500.2016.02.19 分子影像学 2016年第39卷第2期

临床研究

果蔬在防治原发性高血压中的临床研究

李树妹[1],吴伟健[2],李良础[2],黄 燕[2],黄源高[2],谢丽明[2]
[1]广东省佛山市顺德区乐从医院内科,广东 佛山 528315;[2]广东省连州卫生学校附属医院(连州市红十字会医院),广东 连州 513400

摘要:目的 研究合理应用西药治疗高血压的基础上,果蔬在治疗中的作用。**方法** 将220例确诊为高血压的患者随机分为对照组和治疗组,对照组采用西药常规治疗,治疗组在此基础上给予合理的膳食指导(合理应用果蔬)。对两组患者的临床效果进行比较。**结果** 治疗组临床总有效率为91.82%,对照组总有效率82.73%,具有显著差异(χ^2=4.09,P<0.05)。两组治疗后的疗效比较(血压变化),在同一时期内,经过μ检验,均使P<0.05,说明治疗组的效果明显优于对照组。两组在治疗过程中均未见明显的不良反应。**结论** 高血压在应用西药的基础上合理应用果蔬,疗效佳,经济实惠,无副作用,值得临床进一步研究并推广。
关键词:果蔬;原发性高血压;临床研究

Clinical studies of fruits and vegetables in the prevention and treatment of essential hypertension

LI Shumei[1], WU Weijian[2], LI Liangchu[2], HUANG Yan[2], HUANG Yuangao[2], XIE Liming[2]
[1]Lecong Hospital, Shunde, Foshan 528315, China; [2]Lianzhou Red-Cross Hospital, Lianzhou 513400, China

Abstract: Objective To research the rational use of medicine to treat hypertension, based on the role of fruits and vegetables in therapy. **Methods** 220 cases of patients diagnosed with hypertension were randomly divided into two groups. The control group and the treatment group. The control group received conventional western medicine treatment, the treatment group were given both the conventional treatment and a reasonable dietary guidance of how to make rational use of fruits and vegetables. Comparing the clinical effects of patients in two groups. **Results** The total effective rate was 91.82% in the control group, at the same time, the other group was 82.73%, There is a significant difference (χ^2=4.09, P<0.05). Comparing the effective rates of two groups by using μ test, and making P<0.05 both two groups, the effect of treatment group is better than the other, after give the different guidance. During Two groups showed no significant adverse reactions. **Conclusion** The therapeutic schedule of making rational use of fruits and vegetables beside using conventional treatment is worth of further study and promoting, on account of it is high efficacy , affordable, no side effects further.
Key words: Fruits and vegetables; Essential hypertension; Clinical research

原发性高血压是以体循环动脉压升高为主要临床表现的心血管综合征,通常简称为高血压。高血压定义为未使用降压药物的情况下诊室收缩压≥140 mmHg和(或)舒张压≥90 mmHg。根据血压升高水平,又进一步将高血压分为1~3级[1]。随着人们生活水平的不断提高,高血压患者也越来越多,因高血压是一种"生活方式病",不良的生活方式会导致高血压。高血压与人们的饮食习惯密切相关,许多研究证明高钠盐是导致高血压的重要危险因子,钾盐,钙、镁可对抗高盐的升压和血管损伤作用,低钙、低镁及钙、镁代谢异常与高血压有关,而我国国民摄入食盐普遍高于西方国家,钾盐、钙、镁的摄入又普遍低于西方国家,故在我国高钠低钾是高血压高发的因素之一。另外高血压多伴有肥胖、高血脂、糖尿病、动脉粥样硬化等疾病或并发症,这些疾病都与饮食密切相关,如这些疾病单用药物治疗而不配合饮食疗法是较难达到理想效果;但现实中患者通常只注重药物治疗,而忽视一般治疗中的饮食疗法,为此常常导致治疗上的失败或治疗效果不好,故要使患者认识到合理膳食是治疗本病的基本措施,建立合理健康的饮食对防治高血压具有重要的作用。高血压治疗包括非药物(主要是干预生活方式,尤其是饮食)和药物治疗,大多数患者需长期,甚至终生治疗;故高血压的治疗除了服用降压类药物,还需要患者在饮食上进行调理,只有这样才会取得更好的治疗效果。所以高血压患者在重视药物治疗的同时,也要重视健康饮食的降压功效;本研究是在西药治疗高血压的基础上合理应用果蔬,取得较好疗效,现将情况总结如下。

收稿日期:2015-11-13
基金项目:清远市科技局科研项目(2011B011112077)
作者简介:李树妹,E-mail: lsm721220@126.com

1 资料与方法

1.1 一般资料

收集广东省连州卫校附属医院(连州市红十字会医院)2006年2月~2009年2月在本院就诊首诊为高血压共220例,所有病例均按中国高血压防治指南(2010年修订版)诊断标准确诊为高血压,并经系统检查排除继发性高血压,且无心绞痛、心力衰竭、糖尿病、肾功能不全等并发症者220例,随机分成治疗组和对照组:各110例,两组一般资料差异无统计学意义,具有可比性。

1.2 治疗方法

(1)对照组:根据病人的具体情况选用西药口服治疗,分别选用抗高血压的一线药物:即利尿剂、β受体阻滞剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂等药单独或联合用药:利尿剂+β受体阻滞剂;利尿剂+ACEI抑制剂(或血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂);钙拮抗剂+β受体阻滞剂;钙拮抗剂+ACEI抑制剂;α受体阻滞剂+β受体阻滞剂;(2)治疗组:在用西药治疗的基础上,指导合理的膳食(即合理应用果蔬):根据患者的嗜好及不同的季节指导多吃富含钾、镁、钙和纤维素的新鲜蔬菜(特别是芹菜、胡萝卜、苦瓜、茄子、海带、紫菜、丝瓜、木耳等蔬菜)和水果(山楂、西瓜、香蕉、柑橘等水果);蔬菜每天500 g,水果100 g,1个月为一个疗程,建议长期坚持应用,且根据患者血压控制的具体情况逐渐减用西药的种类及用量。

2 结果

2.1 疗效标准

参照卫生部《药物临床研究指导原则》的抗高血压药物疗效标准进行判定:显效:(1)舒张压下降1.3KPa(10 mmHg)以上,并达到正常范围;(2)舒张压虽未降至正常,但已下降2.6 KPa(20 mmHg)以上。有效:(1)舒张压下降不及1.3 KPa(10 mmHg),但已达到正常范围;(2)舒张压较治疗前下降1.3~2.34 KPa(10~19 mmHg),但未达正常范围;(3)收缩压较治疗前下降4.0 KPa(30 mmHg)以上。无效:未达到有效标准。

2.2 疗效的观察

两组疗效对比:经过χ^2检验,$P<0.05$,说明两组的治疗方法疗效比较,差异有显著意义,治疗组效果佳(表1)。

表1 两组疗效的比较(n=110)

组别	显效	有效	无效	总有效率(%)
治疗组	85	16	9	91.82
对照组	70	21	19	82.73
χ^2值				4.09

2.3 两组治疗前后的血压变化情况(表2,3)

表2 两组治疗前后的血压变化($\bar{x}\pm s$)

组别	治疗前	治疗后					1年后复查
		1月	2月	3月	6月	12月	
治疗组							
收缩压	164±12	146±9	136±6	132±5	128±7	126±6	122±5
舒张压	107±9	103±7	98±6	93±5	88±6	85±7	84±6
收缩压		12.59	21.89	25.83	27.17	29.71	33.90
舒张压		3.68	8.72	14.26	18.41	20.24	22.29
P		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05
对照组							
收缩压	163±9	156±8	151±9	148±9	145±8	142±9	138±7
舒张压	106±8	101±7	99±6	96±5	93±5	89±6	87±5
收缩压		6.09	9.88	12.36	15.68	17.30	23.00
舒张压		4.94	6.30	11.12	14.46	17.84	21.13
P		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

3 讨论

高血压是最常见的慢性病,也是脑卒中、心肌梗死、心力衰竭等心、脑血管病最主要的危险因素[2],不仅具有较高的致残率和致死率,还严重消耗社会医疗资源,给国家、家庭和个人带来沉重的负担[3]。且高血压的发生和发展与个体的不良行为生活方式密切相关,大多数高血压患者必须接受终身治疗。因控制血压的发生发展,对提高患者的寿命和生活质量均具有重要意义。而通过药物和非药物干预控制高血压、改善预后是降低血压、减少并发症的有效手段[4]。故确诊为高血压后应根

表3 两组治疗前后的血压变化($\bar{x}\pm s$)

组别	治疗前	治疗后					1年后复查
		1月	2月	3月	6月	12月	
治疗组							
收缩压	164±12	146±9	136±6	132±5	128±7	126±6	122±5
舒张压	107±9	103±7	98±6	93±5	88±6	85±7	84±6
对照组							
收缩压	163±9	156±8	151±9	148±9	145±8	142±9	138±7
舒张压	106±8	101±7	99±6	96±5	93±5	89±6	87±5
收缩压	0.70	-8.71	-14.53	-16.29	-16.78	-15.50	-19.51
舒张压	0.87	2.12	-2.47	-4.44	-6.72	-4.55	-4.03
P	*P*>0.05	*P*<0.05	*P*<0.05	*P*<0.05	*P*<0.05	*P*<0.05	*P*<0.05

治疗前, 两组的血压比较无统计学意义, $P>0.05$. 治疗后, 治疗组与对照组的疗效比较, 在同一时期内,收缩压与舒张压的变化, 经过μ检验, 均使$P<0.05$, 说明治疗组的效果明显优于对照组.

据患者具体情况进行治疗。

本研究是对高血压患者在西药治疗基础上合理应用果蔬，取得较好效果：根据患者的具体病情合理使用降压药物的同时，指导患者根据自己的爱好多吃相关的绿色蔬菜(即富含钾、镁、钙和纤维素等)和新鲜水果(维生素和微量元素等)，以利于心肌代谢，改善心肌功能和血液循环，促进胆固醇的排泄，防止高血压病的发展。因绿色蔬菜和新鲜水果富含维生素C、胡萝卜素及膳食纤维等，有利于改善心肌功能和血液循环；可促进胆固醇的排出，减少脂肪摄入而使SBP和DBP有所下降，防治高血压有较好的效果。有研究发现维生素和微量元素也有助于降低血压：如每日摄入800 mg钙和300 mg镁对治疗高血压有益；含有丰富的钙和镁的食物有：多种菜籽、坚果、大豆、豌豆和深色蔬菜等；含钾、钙丰富而含钠低的食品有：土豆、芋头、茄子、海带、莴笋、冬瓜、西瓜等，因钾盐能促使胆固醇的排泄，增加血管弹性，有利尿作用，有利于改善心肌收缩能力。含钙丰富的食品如牛奶、酸牛奶、芝麻酱、虾皮、绿色蔬菜等，因钙对心血管有保护作用。含镁丰富的食品有绿叶蔬菜、小米、荞麦面、豆类及豆制品等，镁盐通过舒张血管达到降压作用。所以合理应用果蔬有较好的降压作用。

综上所述，治疗组与对照组的疗效比较，治疗组的总有效率明显高于对照组；在同一时期内，收缩压与舒张压的变化，经过μ检验，治疗组的疗效也明显优于对照组；说明治疗组在用西药治疗的基础上，给予合理的膳食指导(合理应用果蔬)，对防治高血压有较好的效果。另本地区农产品资源(其中富含钾、镁、钙、纤维素、维生素C的蔬菜、水果多)丰富，易取，方法简单方便，易于执行，并可减轻病人的经济负担及长期用药的副作用，对减轻家庭负担有利，值得临床进一步推广应用和研究探讨。

参考文献：

[1] 葛均波, 徐永健. 原发性高血压[M]. 第八版, 人民卫生出版社: 257.

[2] 李艳丽, 何光范, 汪友平, 等. 艾司洛尔联合硝酸甘油在高血压脑出血术中的应用研究[J]. 现代医院, 2014, 14(7): 27-9.

[3] 曾庆奇, 常 春, 蒋 莹. 健康素养与高血压健康管理的关系[J]. 北京大学学报: (医学版), 2014, 46(3): 492-7.

[4] 沈玉梅. 健康教育对高血压患者血压和血脂的影响[J]. 中国临床医生, 2014, 42(7): 44-5.